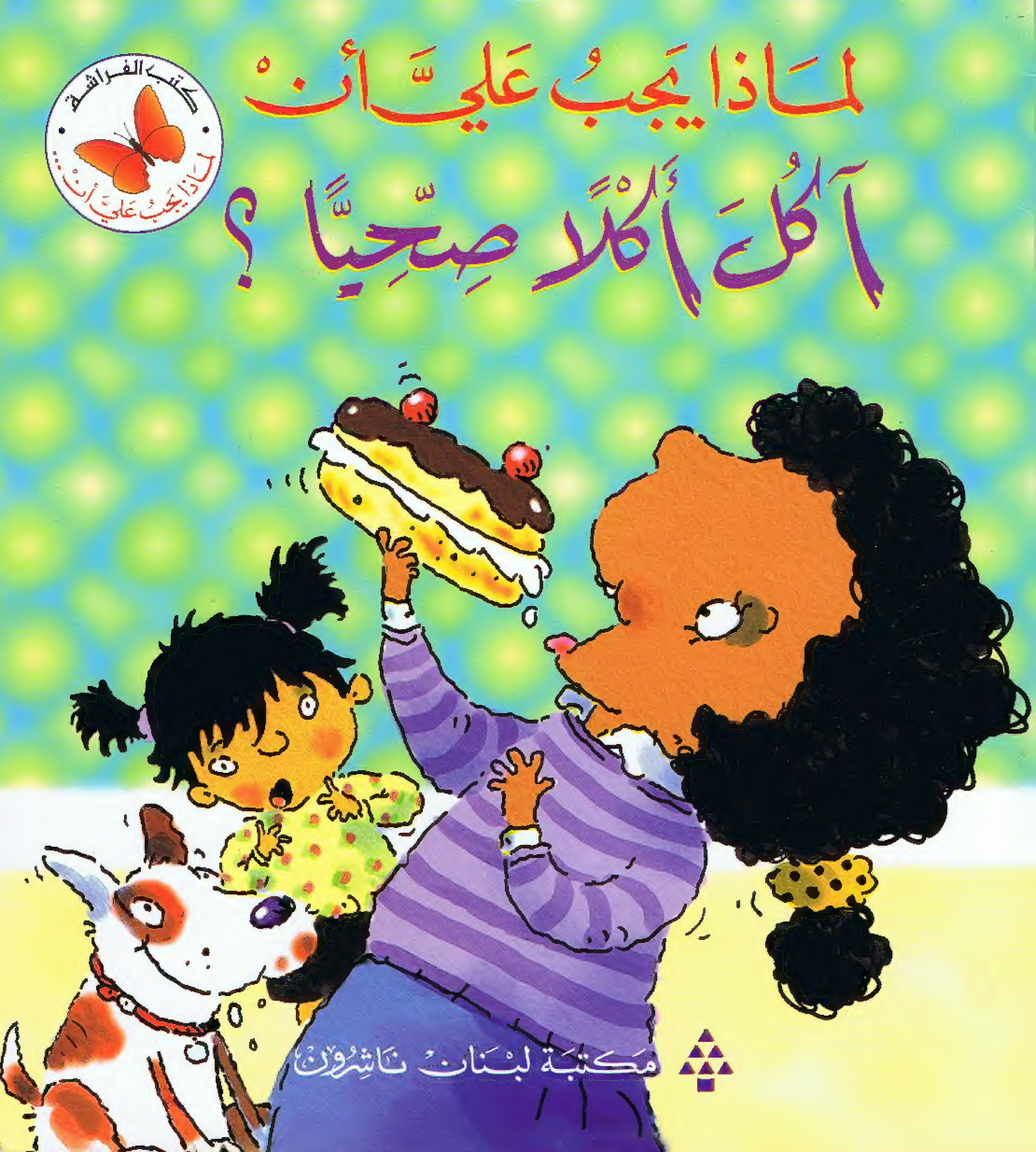
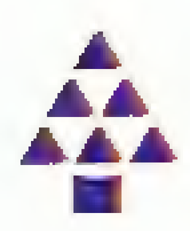

لماذا يجب عليَّ أنْ
آكُلَ أكْلاً صِحيّاً ؟
كتب الفراشة
لماذا يجب عليَّ أن...
مكتبة لبنان ناشرون

لماذا يجبُ عليَّ أنْ آكُلَ أكْلًا صِحّيًّا؟





مكتبة لبنان ناشِرون

في هـذه السّـلسلة

لماذا يجب عليّ أن أوفّر في استخدام الطّاقة ؟
لماذا يجب عليّ أن أصون الطّبيعة ؟
لماذا يجب عليّ أن أوفّر في استهلاك الماء ؟
لماذا يجب عليّ أن أسهم في عمليّات التّدوير ؟
لماذا يجب عليّ أن أستمع ؟
لماذا يجب عليّ أن آكل أكلاً صحّيًّا ؟
لماذا يجب عليّ أن أساعد ؟
لماذا يجب عليّ أن أشارك غيري ؟

مكتبة لبنان ناشرون
صندوق البريد : 11-9232
بيروت - لبنان
وكلاء وموزّعون في جميع أنحاء العالم

الطّبعة الأولى : 2011
طبع في لبنان

ISBN: 978-9953-86-744-1

لمَاذا يَجبُ عليّ أنْ آكُلَ أكْلاً صِحّيًّا ؟

إعدَاد : دَائرَة التّرجمَة وَالنّشْر في مَكتبَة لبْنَان ناشِرُون

مَكتبَة لبْنَان نَاشِرُون



أنا ونَدى نُحِبُّ أن نَأْكُلَ أَكْلًا صِحّيًّا.

دَجاج

حَليب (لَبَن) طازَج

في كُلِّ وَجْبةٍ وَليمةٌ.



قَبْلَ أن أَلْتَقِيَ نَدى، لم أَكُنْ آكُلُ مِثْلَما آكُلُ الآنَ.



كُنْتُ آكُلُ دائمًا أَنْواعَ الأَكْلِ نَفْسَها.



النّاسُ يَأْكُلونَ مِثْلَ هذا الأَكْلِ بَعْضَ الوَقْتِ.





الطَّعْمُ حُلْوٌ ...

والوُصولُ إليهِ
سَهْلٌ.

كُلي طَبَقَ الخُضارِ كُلَّهُ،

يا مُنيرة.

حاوَلَ النّاسُ أن يَنْصَحوني
بِأَنْواعٍ أُخْرى منَ الطَّعامِ.
حاوَلوا أن يَجْعَلوني
آكُلُ مآكِلَ صِحّيّةً.

حاوَلَ أَبي ...

حاوَلَتْ عامِلةُ مَطْعَمِ المَدْرَسةِ ...



وكذلك حاوَلَ جَدّي وحاوَلَتْ أُمّي ...




ما رَأْيُكِ بِسَنْدَويشةِ دَجاجٍ مَشْوِيٍّ؟
بيرْغر
لا، أَقْراصُ بيرْغر كَبيرة، من فَضْلِك!

لكنْ وَصَلَتْ عِندَئذٍ إلى مَدْرَسَتِنا
هذه الفَتاةُ الجَديدةُ ...



فِي وَقْتِ الغَداءِ اخْتارَت نَدى السَّلَطةَ.




أَخْبَرَتْني نَدى أنّ الأَكْلَ الصِّحّيَّ
يَعْني أن نَأْكُلَ الكَثيرَ من أَنْواعٍ مُخْتَلِفةٍ منَ الطَّعامِ.
أَكْل صِحّيّ!

قالَتْ، «خَمِّني ما يَحْدُثُ إذا أنتِ شَرِبْتِ الكَثيرَ منَ المَشْروباتِ الفَوّارةِ؟»



«ستَظْهَرُ بُقَعٌ على وَجْهِكِ
وتَتَسَوَّسُ أَسْنانُكِ.»



ثمّ قالَتْ، «وما تَظُنّينَ أنّه سيَحْصُلُ إذا لم تَأْكُلي أَبَدًا فَواكِهَ وخُضَرًا طازَجةً؟»



«ستُصابينَ كَثيرًا بالسُّعالِ والرَّشْحِ.»

وقالَتْ، «ماذا إذا أَكَلْتِ ماكِلَ دَسِمةً طَوالَ حَياتِكِ –

ما تَظُنّينَ أنّهُ سيَحْدُثُ لكِ؟»



«سيَزْدادُ وَزْنُكِ ...



ولن تَكوني رَشيقةً ...

و – مَن يَعْلَمُ؟ –
يُمْكِنُ أن تَمْرَضي.»




لا أُريدُ أن يُصيبَني ذلك!



لذلك أنا الآنَ آكُلُ مِثْلَ ندى
ماكِلَ صِحّيّةً.
الطَّعامُ الصِّحّيُّ يُعْطيني كُلَّ
ما أَحْتاجُ إليهِ لأَنْمو وأَكونَ
سَليمةَ الجِسْمِ.



الطَّعامُ الصِّحّيُّ يُساعِدُ
على أن يَكونَ عِنْدَنا طاقةٌ
وأن نَنْطَلِقَ ...

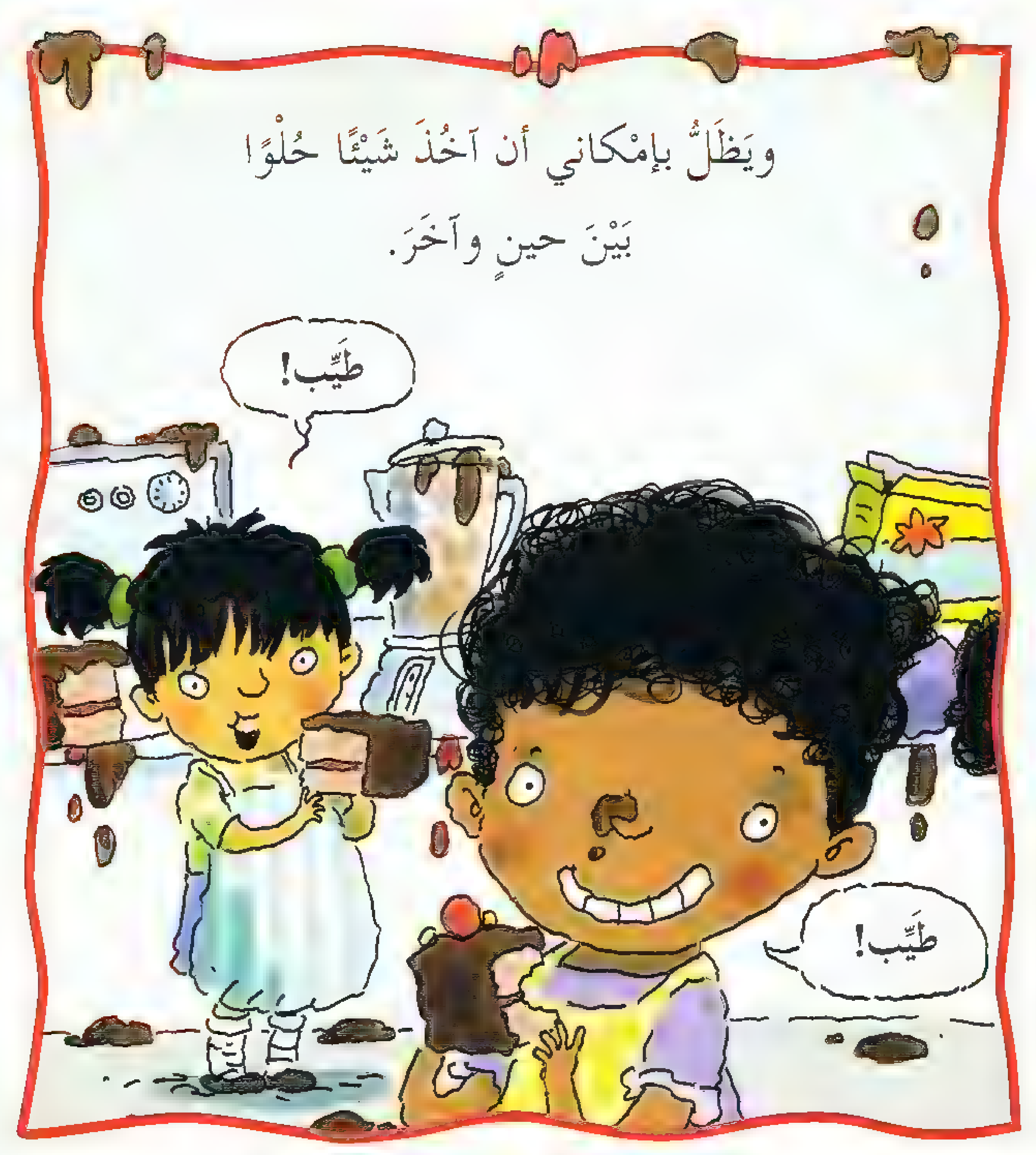
وأن تَكونَ بَشَرَتُنا صافيةً
وشَعْرُنا لَمّاعًا.


وهو يَعْني أنّ وَجَباتي الآنَ
أَشْهى وأَطْيَبُ ...
آخُذُ سَلَطَةَ خُضَرٍ،
ودَجاجًا مَشْوِيًّا،
وتُفّاحةً طازَجةً، من فَضْلِك.

أنا فِعْلًا أَسْتَمْتِعُ بهذا النَّوْعِ منَ الطَّعامِ ...



ويَظَلُّ بإمْكاني أن آخُذَ شَيْئًا حُلْوًا
بَيْنَ حينٍ وآخَرَ.



كَلِمة إلى الأَهلين والمُعلِّمين

«لماذا يَجِبُ عليّ أن ...؟» والمَفاهيم التَّربويّة

سِلسِلة «لماذا يَجِبُ عليّ أن ...؟» تَفي بمُتطلّبات التَّربية الاجتِماعيّة والصِّحّيّة. تُساعِدُ القرّاء الصِّغار في التَّمييز بين ما يُحِبّون وما لا يُحِبّون، وبين ما هو عادِل وما هو غير عادِل، وما هو صَواب وما هو خطأ. وتُساعِدهم على أن يُفكِّروا في أنفُسهم، ويتعلَّموا من خِبْراتهم، ويُدرِكوا ما هم بارِعون فيه. وهي أيضًا تُساعِدُ الأطفال على القيام بخِيارات بَسيطة لتَحسين صِحّتهم، وللحِفاظ على نَظافتهم الشَّخصيّة، وتعلُّم قواعد الحِفاظ على سلامتهم وطُرُق تَحقيق ذلك. قراءة هذه الكُتُب تُساعِدُهم أيضًا على مَعرِفة تأثير سُلوكهم على الآخرين، وأنّ الاستِماع إلى ما يَقولُه الآخرون والعمل والتَّعاون معهم أُمور مُهِمّة، وأنّ على أفراد العائلة والأَصدِقاء أن يَهتمّوا بعضهم ببعض.

حول كتاب «لماذا يَجِبُ عليّ أن آكُلَ أَكْلًا صِحِّيًّا؟»

«لماذا يَجِبُ عليّ أن آكُلَ أَكْلًا صِحّيًّا؟» كتاب مُمتِع يَتحدَّثُ عن أهمّيّة النِّظام الغِذائيّ السَّليم. من سِنّ مُبكِّرة، يَختارُ الأطفال أنواعَ الأَطعِمة التي يأكُلونَها. إذا عَرَفوا القيمة الغِذائيّة للأَطعِمة المُختلِفة، يكونُ بإمكانهم أن يَبدأوا بخِيارات حقيقيّة تُحسِّنُ صِحّتهم وحياتهم. المآكِل الصِّحّيّة طريقة للعِناية بأنفُسنا. وهي مُهِمّة للاعتِزاز بالنَّفْس.

إقتِراحات عند قِراءة الكتاب مع الأطفال

إذ تَقرأُ هذا الكتاب مع الأطفال، توقَّفْ بين حينٍ وآخَر لتَتحدَّثَ في قَضايا يُثيرُها النَّصّ. هل حاوَلَ أحدٌ من قبل أن يَجعلَهم يأكُلون شيئًا لا يُحِبّونه، أو مَنَعَهم من تناوُل شيء يُحِبّونه؟ لِماذا كان ذلك؟ هل يأكُلون الطَّعام الذي يُقدَّمُ في المدرسة أو يَجلِبون معهم طعامَهم الخاصّ؟ ما أنواع الأَطعِمة التي يَختارونَها؟

إِسأَل الأطفال أن يَذكُروا طعامَهم المُفضَّل والطَّعام الذي يُحِبّونه. هذا يُبيِّنُ كيف أنّ ما يُحِبّون وما لا يُحِبّون هو مَسألة شخصيّة. أيضًا، أذواقنا تَتغيَّرُ إذ نَكبُرُ. هل من أَطعِمة لم يَكونوا يُحِبّونها وباتوا الآن يَستَطيبونَها؟

لا تُحاوِلْ أن تُشدِّدَ على المآكِل الصِّحّيّة وتُخرِجَ كلَّ شيء آخَر. الرِّسالة التي يُورِدُها هذا الكتاب هي تَقدير الطَّعام والتَّنوُّع فيه. تناوُل طعام مُتنوِّع هو سِرُّ النِّظام الغِذائيّ المُتوازِن.

إقتِراحات لأَنشِطة لاحِقة

إِسأَل طَبّاخَ المدرسة أن يَنسَخَ قائمة الطعام الأُسبوعيّة. أَعْطِ كلًّا من الأطفال نُسخةً منها واسأَلْهم أن يُفكِّروا في أَطعِمة كان يُمكِنُ أن تَختارَها مُنيرة قبل أن تَلتَقيَ نَدى، وما يُمكِنُ أن تَختارَه بعد أن التَقَتها.

أُطلُبْ من كلٍّ من الأطفال أن يَجلِبَ طعامًا لم يَذُقْه من قبل. يُمكِنُ أن يكونَ فُجْلًا، أو مِشْمِشًا مُجفَّفًا، أو قطعةً صغيرة من نَوع من الجُبن. إِعْرِضِ الأَطعِمة على مائدة واطلُب من كلِّ واحد أن يَذوقَ شيئًا. هل بإمكان الأطفال أن يَصِفوا الطَّعْم والقِوام؟ هل يُحِبّون ما يَذوقون؟

إِسأَلِ الأطفال أن يَرسُموا مُفكِّرةَ طعام ليَومٍ واحد، وأن يَتبادَلَ كلٌّ منهم قائمتَه مع صديق. هل يَظُنُّ الطِّفل منهم أنّ صديقَه قد أَكَلَ مَجموعة طَيِّبة من أنواع المآكِل؟ كيف يُقارَن اختيارُ الواحد منهم مع مُخطَّط المآكِل في ص 16؟

قُمْ بمَشروع يتعلَّقُ بنَوع من الطَّعام – پيتزا مثلًا. ما المُكوِّنات التي تَحتَويها؟ كيف تُعَدُّ؟ ما المُكوِّنات التي يُحِبُّها الأطفال؟ إِسأَلْهم أن يَرسُموا قُرص پيتزا. زُرْ معهم مَعمَل پيتزا محلّيًّا لرؤية مَراحِل العمل المُختلِفة.

اِلْعَب مع الأطفال لعبةَ أَلِفْباء طعام، يَتبادَلون فيها الأدوار لِيَتذكَّرَ كلٌّ منهم قائمة طعام، ثمّ يُضيف إلى القائمة شيئًا.

«ذَهَبتُ إلى مَطعَم وأَكَلْتُ تُفّاحة»

«ذَهَبتُ إلى مَطعَم وأَكَلْتُ تُفّاحة وشيئًا من الخُبز.»

«ذَهَبتُ إلى مَطعَم وأَكَلْتُ تُفّاحة وشيئًا من الخُبز وقِطعة من الجُبن.» وهكذا.

«لماذا يَجِبُ عليّ أن آكُلَ أَكْلًا صِحّيًا؟» يُعطي الأطفال فُرصة للحَديث عن أشياء عَرَفوها. وهو يَصلُحُ قاعدةً لمُناقَشات حول مَصادِر الطَّعام. على سبيلِ المِثال، يُمكِنُ أن تَسأَلَ الأطفال أن يُجرِّبوا مَعرِفة مَصدَر طعام مُعيَّن ممّا هو مَكتوب على ورقة التَّغليف.

يُمكِنُ أيضًا أن يَسأَلَ الأطفالُ جدّهم أو جدّتهم أو أشخاصًا تَقدَّمَ بهم العُمر، عن أنواع الطَّعام التي كانوا يأكُلونَها في صِغَرهم. هل يَرَون أنّ الناس كانوا أكثرَ مَيلًا من أطفال اليوم إلى المآكِل الصِّحّيّة؟

كُتُب للقِراءة

- سلسلة الفراشة – زاوية القراءة: عُلبة الغداء
- سلسلة الفراشة – زاوية القراءة: الفُشار في الدار
- سلسلة الفراشة – زاوية القراءة: يَوم فطائر العسل



كتب الفراشة
لماذا يجب عليَّ أن...

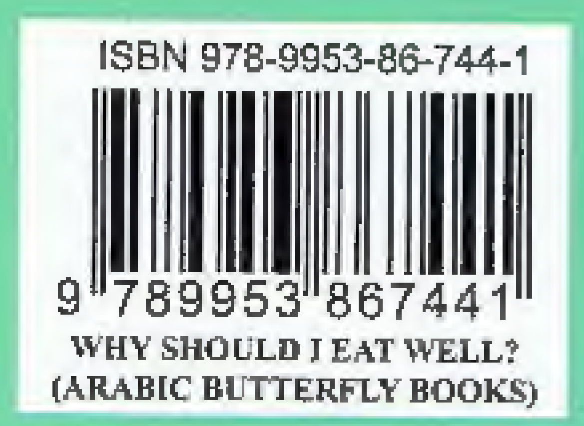
لماذا يجبُ عليَّ أنْ ...؟

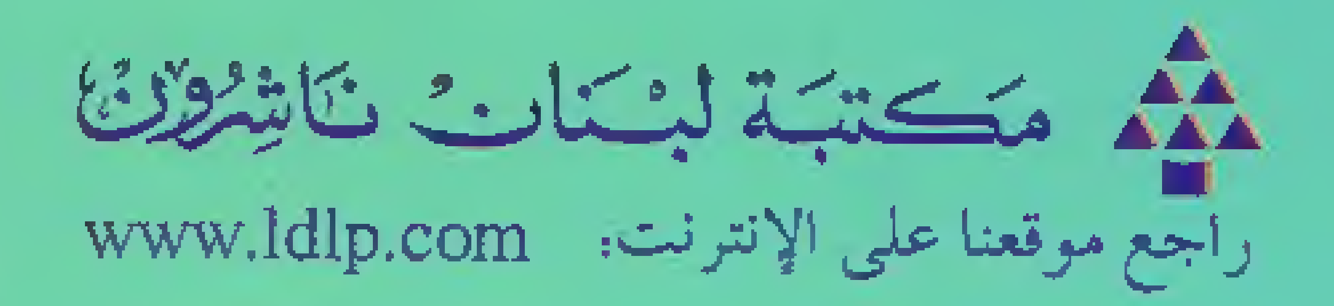
جُزء من تطوُّر الأطفال أن يسألوا أسئلة وأن يتعلَّموا عن أنفُسِهم. هذا الكتاب يُبيِّن، من خلال رُسومِه الطَّريفة ونُصوصِه البَسيطة، أهمّيّة تَناول مآكِلَ صِحّيّة.

في الكتاب أيضًا مُلاحَظات للأَهلين والمعلِّمين تُساعِدُ في استِخدامه على أَحسَنِ وَجه.



في هذهِ السِّلسِلة


ISBN 978-9953-86-744-1
9 789953 867441
WHY SHOULD I EAT WELL?
(ARABIC BUTTERFLY BOOKS)


مكتبة لبنان ناشرون

راجع موقعنا على الإنترنت: www.ldlp.com